

12月の献立

令和4年12月9日

鶏肉のトマト煮

材 料	2人分
鶏もも肉	200g
にんにくチューブ	小さじ1/2
塩	小さじ1/5
玉ねぎ	100g
しめじ	50g
オリーブ油	小さじ1
カットトマト缶	100g
水	150ml
塩	小さじ1/4
胡椒	少々
かぼちゃ	150g
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々

①鶏肉は4つに切る。にんにくと塩をもみこむ。玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを除いてほぐす。
かぼちゃは種を除いて、5mmの厚さに切る。

②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎとしめじを炒める。しんなりしたら、鶏肉の皮を下にして入れ、加熱する。肉の色がかわってきたら、裏返して加熱する。

③トマト缶、水、塩を加えて、10分くらい煮る。
最後に胡椒を振る。

④かぼちゃはフライパンにオリーブ油をひいて、両面焼き、塩、胡椒を振る。

⑤器に鶏肉を盛り付け、かぼちゃを添える。

ブロッコリーの白和え

材 料	2人分
ブロッコリー	80g
りんご	40g
木綿豆腐	80g
マヨネーズ	20g
白すりごま	大さじ1
塩	小さじ1/4

①ブロッコリーは花の部分は、小房に切り分ける。茎の下の部分は皮をむいて、薄切りにする。鍋に入れて塩を少々ふり、水を1cmの深さに注いでふたをし、強火で蒸し茹でする。ザルにあげ、水気を切って冷ます。

②りんごは芯を除き、いちよう切りにする。

③豆腐は手で大きくくずしてザルに入れ、水気を切る。

④すり鉢に③の豆腐を入れてなめらかにすり、マヨネーズと塩を加えてすり合わせる。すりごまを入れてよく混ぜ合わせて、和え衣をつくる。

⑤①のブロッコリーと②のりんごを④の衣で和え、器に盛りつける。

コーンスープ

材 料	2人分
玉ねぎ	50g
人参	30g
小松菜	30g
水	100ml
コンソメの素	1/2個
クリームコーン缶	100g
牛乳	100ml
塩	適宜
胡椒	少々

①玉ねぎは薄切り。人参はななめ薄切りにしてからせん切り。小松菜は葉を2cmの幅に切ってから、3cmの長さに切る。

②鍋に玉ねぎ、人参、水、コンソメの素を入れて火にかける。煮立ったら小松菜を入れる。野菜が煮えたらコーン缶と牛乳を加えて、弱火で温める。

③塩、胡椒で調味し、器に盛りつける。

ヨーグルトケーキ（炊飯器1台8人分）

材 料	1台8人分
卵	2個
砂糖	20g
ヨーグルト	200g
ホットケーキミックス	200g
サラダ油	適宜

①ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて混ぜる。

②ヨーグルトを加えてよく混ぜる。

③ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。

④炊飯器の内釜にサラダ油を薄く塗る。

⑤釜に生地を流し入れ、炊飯器にセットしてスイッチを入れる。（あればケーキモードにする）

⑥加熱が終わったら竹串を刺し、生地がつかなければ釜から出して冷ます。生地がつかようであれば、もう一度スイッチを入れる。

⑦ケーキが冷めたら8等分に切り分け、器に盛りつける。

1月の料理教室は、13日（金）です。